



# 里山森のようちえん Neoかてものカードあそび

里山「森のようちえん」の舞台の森と原っぱには、食べられる草や花、木の実、葉っぱがたくさんあります。その中から18種類の植物を選んで子どもたちが絵を描きました。植物と料理法と出来上がりのカードも18枚ずつ作り、冬のあいだ、森に來れないお友だちも遊べるように考えました。春になったら、森の食べられる植物に会いにきてください。

さて、「かてもの」とは、救荒作物のことで、普段食べていないけれど食べるものがなくなった時に命をつないでくれるものです。この森のあたりは、かつて直江兼統公が菜園を作っていたと言われていた場所で、その後上杉鷹山公が藩主になると、飢饉に備え「かてもの」という印刷物が領民に配られました。

今回は、現代版のかてものとして、当時は当たり前食べていたので「かてもの（救荒植物）」として扱われていなかったものも入っています。

現代版の、Neoかてものカードが植物や森に興味を持つきっかけになったらうれしいです。「里山の森のようちえん」は山形の森の幸せな時間を子どもたちにつないでいきます。

里山森のようちえん研究会 代表 里山ソムリエ 黒田 三佳

## 中に入っているもの



Neoかてものカード  
18枚

動作カード  
18枚

料理カード  
18枚

## 遊び方の例

このNeoかてものカードに“正しい遊び方”や“ルール”はあえて設定しておりません。順位や得点を競うものではなく、植物やお料理に興味を持つことで想像力を高めたり、子ども達とのコミュニケーションを深める道具として、このカードを使ってください。例えば、こんな遊び方ができます。

- ①Neoかてものカードの植物を森で探す。
- ②Neoかてものカードと動作カードを合わせ、どんな料理になるかを考える
- ③料理カードを出し、その料理ができるNeoかてものカードを選ぶ など

このように、遊び方は無限大です！ぜひお好きなように活用していただき、楽しく豊かな時間をお過ごしください。



## 製作にご協力いただいた皆さま

### 【植物の絵】

Shiho, Miu, Kotomi, Ichika, Shota, Mone, Rui, Ruka  
(米沢市立南原小学校5、6年生の有志のみなさん)

### 【調理法と出来上がりの絵】

本田 かつら



### 【デザイン編集】

株式会社 川島印刷

### 【カードあそびの企画提案】

佐藤 康德

### 【デザイン】

沼澤 静江



### 【植物の指導・監修】

島津 憲一 先生

(薬剤師 「森の薬草・きのこ・かてもの」の先生)

### 【里山森のようちえん研究会メンバー】

高橋 一恵/高橋 悟/田波 凧覇/内藤 雅子  
本田かつら/黒田すみれ/黒田 三佳

## 森のようちえんのずかん

<https://satoyama.roselane.jp/story/child-school/>



発行日/2022年1月 (第1版)

このカードはやまがた緑環境税で印刷をしています

## 子どもたちの描いたNeoかてものカード

普段あまり食べられていないけれど食べることのできる森のようちえんで出会える植物



## カードの組み合わせ例

Neoかてものカード	動作カード	料理カード
ア カ ザ	アク抜き・水にさらす/ゆでる	おひたし/スープ/みそ汁 など
ア ケ ビ	アク抜き・水にさらす/揚げる/煮付ける/干す/ゆでる	天ぷら/にもの など
ウ ツ ボ グ サ	アク抜き・水にさらす/煎じる/干す	お茶/おひたし/サラダ/天ぷら/ピザ など
ウ バ ユ リ	水にさらす/揚げる/蒸す・炊く	たき込みごはん/天ぷら など
ウ ル イ	きざむ/ゆでる	うどん/おひたし/サラダ/スープ/スパゲッティ/みそ汁 など
ク ズ	アク抜き・水にさらす/揚げる	おひたし/サラダ/天ぷら/ピザ など
ク ル ミ	和える/きざむ/する/ミキサー・フードプロセッサー	切り合せ/ケーキ/サンドイッチ/ドレッシング/もち・だんご など
ク ワ	アク抜き・水にさらす/オープン/シロップ漬け/干す/煎じる/蒸す	お茶/ケーキ/ジャム など
サン シ ョ ウ	和える/きざむ/する/ミキサー・フードプロセッサー	切り合せ/スパゲッティ/ドレッシング/ピザ など
タ ン ポ ポ	和える/シロップ漬け/干す	お茶/サラダ/サンドイッチ など
ツ ユ ク サ	和える/ゆでる	おひたし/サラダ/ドレッシング など
ヒメジョオン	揚げる/ゆでる	おひたし/サラダ/サンドイッチ/天ぷら/みそ汁 など
ヒ ョ ウ	アク抜き・水にさらす/あえる/きざむ/干す/ゆでる	おひたし/にもの など
フ キ	アク抜き・水にさらす/揚げる/煮付ける	ジャム/天ぷら/にもの など
ミ ツ バ	アク抜き・水にさらす/和える/揚げる/きざむ/ゆでる	うどん/おひたし/スープ/みそ汁/ラーメン など
ヤブカンゾウ	きざむ/ゆでる	うどん/スープ/みそ汁 など
ヤマノイモムカゴ	揚げる/蒸す・炊く	たき込みごはん/天ぷら など
ヨ モ ギ	アク抜き・水にさらす/和える/きざむ/する/煎じる/干す/ゆでる	お茶/サンドイッチ/ドレッシング/ピザ/もち・だんご など